107 Kgosni El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Julio de 2012. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

# El Horno está para Bollos

## PERO, ¿NO HAY BOLLOS?

JUAN CASTRO SOTO

Recuerdo bien al compañero Antulio en aquel foro nacional "Váyanse o los sacamos" realizado en el Tajín (2009),[1] cuando en una de las mesas de análisis dijo: "El horno está para bollos pero no hay bollos". De esa manera nos decía sabiamente que en México las condiciones para una insurgencia estaban listas, pero los sujetos de cambio no. Había "condiciones objetivas, pero no subjetivas", decía Diego Torres, por nuestra falta de claridad, de organización, nuestras divisiones, miedos, etc. "Construyamos al hombre nuevo", decía atinadamente Felipe Echenique, porque ya todos teníamos claro que de las instituciones nada bueno podíamos esperar, el cambio teníamos que hacerlo nosotros. Y total que los de arriba ni se fueron ni los sacamos. Pero se concluyó entonces: "A preparar las condiciones de lucha" para el futuro. Así, la coyuntura de cambio a manos de la ciudadanía la vimos pasar en el 2010 frente a nuestros ojos como pasa el sol sobre nuestras cabezas; no estábamos preparados para aprovechar la fuerza de los símbolos que encerraban aquellas fechas para los mexicanos.

Tres años después de aquel foro, donde ya se proponía la toma de Televisa, la situación tiene parecidos. El desconcierto por el nuevo fraude electoral es mayúsculo ante la inutilidad de las instituciones y de las vías legales para construir un México más fraterno, más honesto, más justo, más democrático; de nuevo nos vemos desarmados e impotentes con las formas de participación ciudadana diseñadas desde arriba. Sobre todo porque estamos viendo el verdadero tamaño del problema, que no se resuelve con un voto y que requiere soluciones de ingente magnitud. La situación nos exige demasiado y nos preguntamos, ¿cuántos hombres nuevos pudieron formarse frente a millones de nuevos empadronados que creyeron en el sistema electoral en los últimos tres años?

Las estructuras sociales y el sistema están diseñados para reproducirse, no para transformarse ni para producir "hombres nuevos". Acaso un verdadero "hombre nuevo", uno, podrá construirse entre mil, en estas

circunstancias. Y sin embargo, el descontento ha crecido mucho más, educado por la realidad y empujado por la propia dignidad humana. Ahora millones de jóvenes maduran más rápidamente ante los acontecereres políticos y, al parecer, se está dando una mutación en la sociedad. De pronto, lo que era un arrastrado gusano se está convirtiendo en digna mariposa. ★

[1] Ver "el volador" 51: "A crear las condiciones de lucha". http://www.razonesdeser.com/vernota.asp?notaid=65364

# Tomar Televisa

## ACUERDA EN ATENCO EL MOVIMIENTO CONTRA IMPOSICIÓN DE PEÑA

Laura Poy, y Javier Salinas, San Salvador Atenco, Méx. 15 jul 2012, La Jornada

Con movilizaciones nacionales y el llamado a realizar una "toma o cerco" de las instalaciones de Televisa a nivel nacional, se aprobó en lo general el plan de acción de la Primera Convención Nacional contra la Imposición.

Hasta el próximo encuentro se establecerán las acciones del 20 de noviembre al primero de diciembre, en tanto se fortalece la organización en los estados y regiones de todo el país para "impedir la llegada de Enrique Peña Nieto a la presidencia de la República".

Acordaron convocar una marcha nacional el 22 de julio, mientras que la acción contra Televisa se propuso para este 27 de julio. ★ (Resumen)

**editorial**

## ¿SE ESPONJA EL GATO?

En diferentes grados y formas, la violencia es parte de nuestra naturaleza, aunque no siempre la percibimos. Sin embargo, desde el poder se ha logrado insertar al pueblo el prejuicio de que toda violencia es ajena al ser humano, al tiempo que el estado la aplica hipócritamente con toda su fuerza y todo su poder. El prejuicio está tan enraizado que hay quien no se atreve a cortar del árbol una manzana porque eso es violento.

Con más razón hay quien con espanto considera violento un llamado a la desobediencia civil, incluso a este editorial. ¿Por qué? Porque lo es: toda protesta, toda oposición y toda rebelión guardan cierto grado de violencia –desde luego muy relativa ante la violencia del sistema actual.

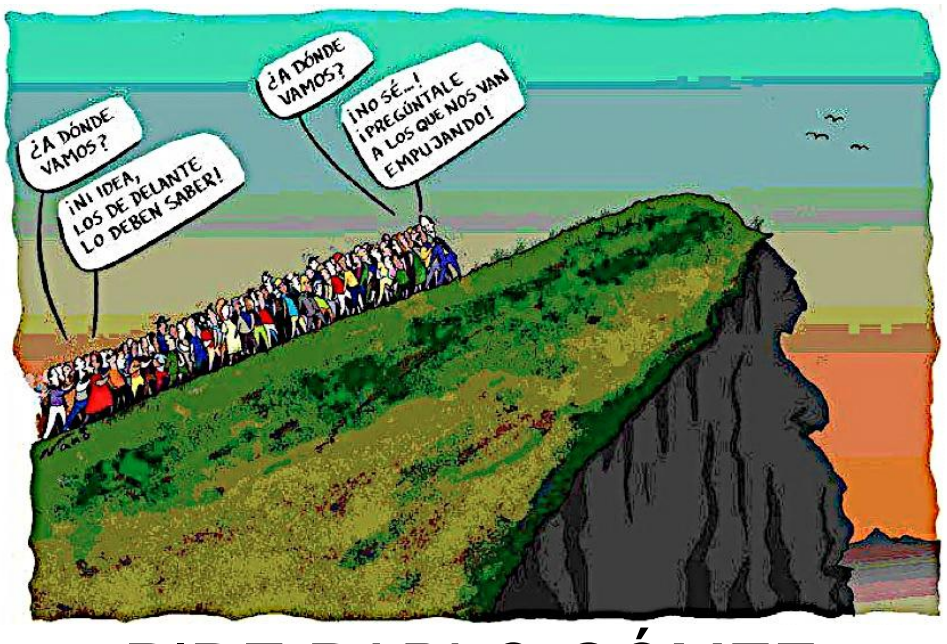
De por sí, para el poder, todo lo que no se ajuste a sus leyes y a sus modos será violento. Todo insulto será censurado como violento, porque saca la rabia contenida, la impotencia… antesala que puede llevar a organizar la fuerza de la mayoría sobre una minoría que ha concentrado todo el poder para su propio beneficio. Se busca reprimir entonces los sentimientos y el lenguaje, porque muchas veces el control de los pueblos inicia por el control de la lengua.

Así, los que sirven al poder, con terror escuchan a Pablo Gómez o a quien se pronuncie por derrocar al régimen que nos somete; mediante los artificios del pensamiento siempre tendrán una razón para rechazarlo.

Así está México, acorralado como un gato, sin salidas. Pero, si empieza a esponjarse, la furia que sigue usted la puede imaginar. Es falso que el violento sólo sea el estado, también lo son la rebelión y la ofensiva de un gato en defensa propia.

Así que empecemos por romper nuestros esquemas de pensamiento, porque ni besos ni abrazos ni flores ni votos van a cambiar las cosas; y la forma más fácil de evitar a Peña Nieto será derrocando a Calderón, tomando los espacios de poder. De lo contrario, arriba seguirán perfeccionando su sistema de dominación. ★

**SISTEMA ELECTORAL**

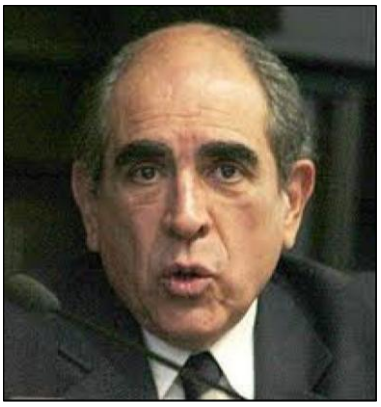



# PIDE PABLO GÓMEZ REBELIÓN DE SOMETIDOS

(RESUMEN)

CLAUDIA SALAZAR y LESLIE GÓMEZ, Grupo Reforma / Ciudad de México, 5 julio 2012

A punto de concluir el cómputo de la elección presidencial, el senador del PRD, Pablo Gómez, expresó que sólo con la rebelión se puede evitar que nuevamente se empoderen quienes han sometido al pueblo en una elección que se caracterizó por la compra del voto y el abuso de los recursos.



"Eso es lo que hay que hacer, y ésa es la enseñaza de esta elección".

En la sesión extraordinaria del Consejo General del IFE, el legislador habló de cómo se desarrolló la elección del pasado domingo, en la que el priista Enrique Peña Nieto adelanta en el conteo distrital.

"No hay forma de poder detener estos inmensos poderes más que con la continuación del esfuerzo por romperlos".

"No hay forma de que la política de empobrecimiento no se revierta en votos a favor del empobrecedor mediante la compra y la coacción más que con la rebelión de los sometidos, y ésa es la vía, ése es el camino, y eso es lo que hay que hacer, y ésa es la enseñaza de esta elección", manifestó Pablo Gómez.

La expresión de Gómez desató el debate en la sesión del IFE. ★

**CITAS INCITABLES**

"Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo."

LUDWIG WITTGESTEIN (1889-1951)
filósofo y lingüista austriaco

**MERCADO ALTERNATIVO**

**Impresos Gráficos TAJÍN**

SELLOS, TARJETAS, CALENDARIOS, FACTURAS, VOLANTES, CARTELES, ETIQUETAS, REVISTAS, ETC.

**FIDEL ANTONIO ALMAZÁN PARRA**
Juárez 309-A, Centro (junto a Hotel Ktlen),
impresosgraficostajin@hotmail.com,
Tel. 84-21757, Cel. 784-1041657, PAPANTLA, VER.

**(ACEPTAMOS TUMIN)**

## CITAS INCITABLES

HENRY DAVID THOREAU, (1817-1862)
Filósofo anarquista estadounidense

*Una minoría es impotente, ni siquiera es una minoría, mientras se amolde a las mayorías; pero se vuelve insostenible cuando obstaculiza con todo su peso. Si la alternativa es mantener a todos los justos presos o renunciar a la esclavitud y la guerra, el Estado no dudará en escoger. Si mil ciudadanos no pagaran sus impuestos este año, esa no sería una medida violenta y sangrienta, como sí lo sería pagarlos, habilitando al Estado para que ejerza violencia y derrame sangre inocente. Esta es, de hecho, la definición de una revolución pacífica, si es que tal revolución es posible. Si el recaudador, o cualquier otro funcionario –como ya ha sucedido– me pregunta: "y entonces ¿qué hago?", mi respuesta es: "si usted de verdad quiere hacer algo, renuncie al puesto". Cuando el súbdito se ha negado a someterse y el funcionario renuncia a su cargo, la revolución se ha logrado.* ★ Ver THOREAU, "Desobediencia Civil"


## MERCADO ALTERNATIVO

# AMLO: EL PRI COMPRÓ 5 MILLONES DE VOTOS

Andrés Manuel López Obrador señaló que no pueden aceptar los resultados que dio el Instituto Federal Electoral sobre la elección presidencial porque, acusó, se compraron 5 millones de votos.

Mencionó que el recuento de votos que realizó el IFE "no fue suficiente, fue muy irregular porque hubo apertura de paquetes que ya estaban abiertos, boletas que llegaron por fuera y otras cosas. Y no tenemos duda que se compraron alrededor de 5 millones de votos y los números oficiales están en cuestión." ★ La Jornada (Resumen), 9 de Julio 2012

***PÉRDIDAS DE SORIANA POR 400 MILLONES DE DÓLARES:*** *Era vox populi pero se confirmó el 10 de julio. La* **indignación popular contra Soriana** *por los monederos electrónicos y tarjetas prepago vinculadas a la compra de voto del PRI están castigando su acción en la Bolsa de Valores. En 9 días, según Expansión CNN, las pérdidas accionariales podrían ser más de 400 millones de dólares.* ★ *pulsociudadano.com (Resumen)*

**EL CASO MONEX**.- El consejero Alfredo Figueroa apuntó que fue un trabajo del propio Instituto Federal Electoral (IFE) el saber de un fondeo de 70 millones de pesos y alrededor de diez mil tarjetas de Monex; para pagar a quienes fueron sus representantes de casilla del PRI, y existe la sospecha de que esos recursos fueron usados a cambio de votos; esto, ante la "omisión" que los partidos de izquierda acusaron al IFE sobre este caso y el de las tarjetas de Soriana. ★ Excelsior (Resumen)

**TARJETAS DE TELÉFONO**.- El representante del PRI ante el consejo distrital 14 del IFE repartió tarjetas telefónicas con la imagen de Peña Nieto dentro de las instalaciones del instituto. Además, distribuyeron "miles" de tarjetas, con 200 pesos de tiempo aire, a jóvenes de Iztapalapa, DF, y Ciudad Nezahualcóyotl, estado de México, a cambio de que emitieran su voto en favor de los candidatos del tricolor. La Jornada (Resumen)

**EL PRI-NARCO.-** Voten por el PRI", fue la consigna de los grupos de la delincuencia organizada en el Triángulo Dorado, área en que confluyen Chihuahua, Durango y Sinaloa, donde se produce alrededor de 80% de la mariguana y amapola del país. En esa peligrosa zona se movilizaron el Cártel de Sinaloa, el de Juárez, los Beltrán Leyva y Los Zetas. Y el PRI ganó. En Chihuahua encerraron en bodegas a cientos de indígenas rarámuris y advirtieron que prenderían fuego a las casas de quienes no votaran por el PRI. En Durango amenazaron de muerte a representantes de otros partidos. En Sinaloa, hombres encapuchados y armados instalaron retenes en las carreteras. Decían: "Sólo los del PRI y los del IFE pasan, nadie más". ★ Proceso (Resumen)

# “¡No vine por mi torta, vine por mis huevos!”

MARCHAS EN POZA RICA CONTRA PEÑA NIETO

Manifestación frente al Diario de Poza Rica

RUDH

El 4 y 7 de julio, cientos de estudiantes y pueblo en general se manifestaron frente al IFE de esta ciudad, así como en el Parque Juárez y frente al Diario de Poza Rica, marchando desde el centro hasta la tienda de autoservicio Soriana. Durante horas caminaron gritando: “Queremos presidente, no queremos delincuente”; “Si hay imposición, habrá revolución”; “No vine por mi torta, vine por mis huevos”; “Soriana, entiende, la patria no se vende”, entre muchas otras consignas que desconocían a Enrique Peña Nieto como próximo presidente de la república; al tiempo, los autos sonaban sus bocinas en apoyo a los manifestantes, quienes de manera pacífica jamás obstaculizaron el libre tránsito: “No venimos a bloquear, venimos a liberar”.

A esta movilización se sumó la Red Unidos por los Derechos Humanos, explicando su posición: “Muchos de nosotros no votamos precisamente por los motivos que nos reúnen aquí: porque el sistema electoral es un fraude y una falsa democracia; venimos a invitarles a la desobediencia civil y a pensar en otras formas de hacer política”★

Marcharon por el centro de Poza Rica

“¡Si compro no compro en Soriana!”, gritaron a coro

## CITAS INCITABLES

"Estar gobernados por el dinero organizado es tan peligroso como estarlo por el crimen organizado".

FRANKLIN ROOSEVELT (1882-1945)

# MARCHAS EN TAMPICO: DESCONTENTO GENERALIZADO

CRISIS DE CREDIBILIDAD EN EL SISTEMA

Corresponsal RUDH

Este 7 de Julio se llevaron a cabo en Tampico, Tam. dos marchas contra la imposición de EPN, contra los medios, las encuestadoras y el IFE. Esta marcha fue una de las tantas que se manifestaron en un 80% en las plazas del país. Cientos de personas de todas las edades y procedencias manifestaron pacíficamente su repudio en contra del sistema imperante. A su paso por Televisa, Milenio y Sol de Tampico gritaron consignas. El único incidente fue en las afueras del Sol de Tampico donde tres periodistas salieron a la calle lo que fue tomado como desafío, hasta que uno de los jóvenes manifestantes le entregó una flor a la reportera diciéndole que somos iguales, que queremos la verdad arrancándole una sonrisa.

Esta es una revolución pacífica, una revolución de conciencias. ★

**EN TAMPICO:**

**PRONUNCIAMIENTO DE LA RUDH**

# NO NOS DEJAREMOS GOBERNAR

## DESCONOCEMOS A EPN COMO PRESIDENTE

1. Si bien nuestro movimiento y nuestra Red Unidos por los Derechos Humanos (RUDH), en la región Huasteca-Totonacapan, se declaran apartidistas y no participan como organización en el proceso electoral por no creer en las instituciones del estado ni en el sistema de partidos políticos, desconocemos a Enrique Peña Nieto como triunfador en las elecciones a la presidencia de la república el pasado 1 de julio de 2012.

2. Expresamos nuestro rechazo a la manipulación de los medios de comunicación y de las llamadas casas encuestadoras en los procesos electorales, y rechazamos la falta de vocación democrática de las instituciones y funcionarios de gobierno, en especial de Felipe Calderón, a quien también desconocemos como presidente desde el fraude electoral de 2006.

3. Rechazamos que a nombre de la democracia se nos imponga otro presidente que ha sido repudiado en todo el territorio nacional, para el cual sólo votó una minoría de gente acarreada, presionada, engañada, denigrada con dinero y otras dádivas. Rechazamos todas las formas de fraude, incluido el fraude cibernético, tolerados por el Instituto Federal Electoral (IFE), el cual carece de toda credibilidad al no garantizar la certidumbre de los comicios y al ser un instrumento de dominación social –con excepción de un buen número de ciudadanos que de buena fe participaron como funcionarios de casillas, también engañados.

4. Invitamos a la ciudadanía consciente a que defienda su voto y, una vez agotadas las vías institucionales, hagamos a un lado las instituciones del estado y juntos busquemos nuevas formas de hacer política, basadas en la cooperación, en la equidad, en la libertad y en una verdadera democracia donde el pueblo manda y el gobernante obedece. No se acuda más a los comicios convocados por el IFE, pues sólo sirven para encumbrar a la clase política y legitimar la perversión del gobierno.

5. Invitamos a la ciudadanía a que comience una etapa de desobediencia civil, a que desobedezca al gobierno en todo lo que pueda. Se trata de una revolución pacífica. Si le es posible, no se deje censar, no informe, no pague multas, no facture, no pague impuestos. Los impuestos sólo se reflejan en los insultantes sueldos de la clase política, en las pensiones de los ex presidentes, traidores a la patria; en el financiamiento del fraude electoral; en el rescate a los banqueros y a los empresarios que se han apropiado de las empresas que eran de todos los mexicanos y que, además, no pagan impuestos, enriqueciéndose a costillas de la nación.

6. Si es usted un buen maestro, enseñe a los estudiantes lo que pasa en nuestro México: quiénes son los traidores, los ladrones, los asesinos, los que engañan y matan al pueblo. Construya con los niños las páginas que faltan en los libros de texto, cambie lo que no es cierto. Construya un nuevo ciudadano consciente y valiente, un ser preocupado por su patria y por la humanidad.

7. No se deje gobernar. Pensemos colectivamente en lo que podemos dejar de obedecer. Si le es posible, no pague sus tarjetas de crédito, libérese de esa esclavitud a la que nos han orillado; siéntase orgulloso de estar en el buró de crédito, sienta vergüenza de ser dócil y cumplir todo lo que le imponen. Si le es posible, no compre en los grandes supermercados ni en tiendas transnacionales ni en centros comerciales, mucho menos en Soriana; compre en pequeñas tiendas mexicanas; compre productos naturales; compre en el comercio informal.

8. Cuando sea posible, compre productos piratas; no consuma productos de lujo. Regale, ofrezca gratuitamente un producto, un servicio. No acepte nada del gobierno, ni barato ni regalado; no le pida nada, no le exija, no proteste, ignórelo. Vea usted con el corazón y confíe en la gente. Si le es posible, cambie con los vecinos el nombre de su calle, por lo menos el de su cuadra. Si le es posible, ponga un letrero afuera de su casa y declárese "Hogar Autónomo".

9. Si le es posible, no pague la luz, cuélguese. Si le es posible, no respete el horario de verano. No compre medicinas de patente, acuda a la medicina naturista. Si le es posible, produzca en casa, tengamos huertos familiares y ofrezca productos alternativos; hagamos de cada casa una tienda informal. Baje sus precios, intercambie, acepte monedas alternativas. Cuando sea posible, si y sólo si en verdad es necesario, nombren una autoridad alternativa que mande obedeciendo, pero no un representante ante el gobierno.

10. Si le es posible, conspire, porque todo esto no basta, y el gobierno todo el tiempo conspira contra usted. Ésta es una revolución de conciencias, para empezar. ★

7 de julio de 2012. Desde la Huasteca-Totonacapan, México
**"Sembremos justicia y el fruto será la paz"**
Red Unidos por los Derechos Humanos

# PRINCIPIOS DEL TÚMIN

### 3ª ASAMBLEA ABIERTA DEL MERCADO ALTERNATIVO

Doña Tomasa (zapatería) y don Saúl (dulcería) explicaron cómo la gente que defrauda y falta a la confianza pierde más que el defraudado.

El sábado 14 de julio se reunieron en torno al árbol de aguacate de la Casa del Túmin, alrededor de 30 compañeros, para seguir analizando los principios que guían el uso del Túmin a partir de la prácticas que ya se tienen en Espinal, en Papantla y otros municipios.

En atención al público nuevo, se dio una breve introducción al Mercado Alternativo. “Nuestros productos valen”, porque tienen calidad humana, explicó Oscar. Después se dialogó en parejas cuáles serían los 3 principios o ideas más importantes del funcionamiento del Túmin, en orden prioritario, dándoles de 1 a 3 puntos según su importancia. Pronto los asistentes se dieron cuenta que algunos principios eran parecidos y podían fusionarse. Fue la confianza la que obtuvo más puntos:

1. **CONFIANZA**.- Significa creer en el otro. La mayoría dijo que sin confianza el Túmin no funciona. Y que este valor tan esencial para convivir, se perdió y “ya nadie confía en nadie”. Se vio que la confianza es contraria al miedo; si alguien no usa su Túmin es porque no confía que el compañero se lo recibirá y tiene miedo de ser rechazado. Y cuando alguien rechaza el Túmin, aplasta el gran esfuerzo que hace el otro de confiar en ser aceptado: es como pisar una flor que nace en medio del pantano.

2. **SOLIDARIDAD**.- Se debe recuperar el significado de solidaridad, pues el gobierno lo pervierte con sus programas asistencialistas. Se dijo que la solidaridad vale más que la ayuda mutua, pues incluye la gratuidad desinteresada y es una forma de ser, sin esperar nada a cambio; mientras que la ayuda mutua es la “mano vuelta” que significa “hoy por ti, mañana por mi”, una forma que ha ayudado a resistir y sobrevivir a los pueblos, pero que también encierra un interés particular. Hilando más fino, don Saúl hizo ver que “es mejor compartir la sopa que darla toda al que no tiene”.

3. **INTERCAMBIO Y AYUDA MUTUA**.- Sin embargo, se dijo que el mecanismo principal del Túmin se basa más en la ayuda mutua a través del intercambio de productos o servicios, donde la gente se ayuda mutuamente al compartir lo propio.

4. **UNIDAD**.- Se dijo puede ser un resumen de todos los principios, porque si la gente es solidaria, confía y es justa, es porque están unidos.

5. **EQUIDAD Y JUSTICIA**.- Se dijo que en el Túmin se trata de que todos vivan dignamente, sin privilegios, que todos puedan tener lo que necesitan como seres humanos.

Al final se analizó cómo practicar estos principios. Se dijo que es muy importante la **PACIENCIA** entre los tumistas; entender que nadie es más adelantado que otro, que cada quien va a su propio ritmo en la comprensión y uso del Túmin. Nadie se convierte en solidario sólo por inscribirse al Túmin, apenas se empieza un camino de aprendizaje y formación de la conciencia a través de nuevas relaciones entre nosotros, con ayuda de una moneda propia.

Nos visitó desde Chiapas Mayu Santana, quien mostró diversas monedas comunitarias del mundo parecidas al Túmin: “el dinero del futuro”. Y desde México DF vino Karina, estudiante de la Unam que ahora hace su tesis sobre monedas comunitarias.

También se comenzó a educar a los niños en estos valores y principios contrarios al sistema, coordinados por Alejandra Jiménez y Víctor García.

Se propuso la siguiente asamblea en Zozocolco, el 28 de septiembre. ★

**EDUCAR PARA TRANSFORMAR,**
**TRANSFORMAR PARA EDUCAR**

Los niños tuvieron un taller educativo basado en los valores humanos y pasaron a exponer sus trabajos: “El mural de los niños del Túmin”

# Prueba de Inteligencia

**Slóo** prseoans epxertas cnsoiugen leer etso. Yo no cnogsieua penasr que relemante pidoa etndener lo que etbsaa lenyedo. El pdoer fdamuetanl de la mntee huamna, de aercudo con una invtesaigicón de la Unvireisadd de Cmabrigde, no ipmrota el odren en que las lteras etsén en una plabara, la úcina csoa ipmotratne es que la piremra y la útimla ltreas etsén en el lguar crotreco. El rseto pduee etasr en ttaol enerdo y tú aún pdorás leer sin prolbmea. Etso pruqoe la mtene haunma no lee cdaa lreta idnvidailuemtne, snio que tmoa la pbrlaaa cmoo un tdoo. Ipemsrinaonte ¿vdread? Y yo que smirepe psené que el odern era ipmorantte! Si pedues leer etso, ¡flecitacioenis! ★


**MERCADO ALTERNATIVO**

**INTERNET, IMPRESIONES, COPIAS FOTOSTÁTICAS, RECARGAS DE TELÉFONO**

**IRENE CASTELLANOS CRUZ**
**Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300**
**(ACEPTAMOS TÚMIN)**

**MERCADO ALTERNATIVO**

**ACUPUNTURA**

*Maru*

**MEDICINA GENERAL**

**DRA. MA. EUGENIA CASTRO**

**Col. Obrero-campesina, JALAPA, VER.**
**Tel. 01-228-8146314,** marucastros@yahoo.com

**(ACEPTAMOS TÚMIN)**


OTRAS EXPERIENCIAS DE DINERO ALTERNATIVO

# MONEDA COMUNITARIA EN JAPÓN: "EARTHDAY MONEY"

**CAMBIA TU DINERO, CAMBIA TU MUNDO**

Japón es uno de los países donde hay más monedas comunitarias y mayor diversidad de formas de uso. Una de ellas es el "Earthday Money", que en inglés significa Moneda del Día de la Tierra, y funciona como vale de descuento. Se simboliza con una "r" debido a la letra inicial de "river" o río, ya que nace alrededor del río Shibuya, en Tokio.

Este proyecto que inicia en 2001, compensa con esta moneda comunitaria al trabajo voluntario a favor de la sustentabilidad, como puede ser la limpieza del río, de calles, trabajo en granjas, educación para el futuro, protección de la vida, productos orgánicos, reforestación y diversas actividades ecológicas, o bien se recibe a cambio de donaciones.

Actualmente existen 30 proyectos de sustentabilidad, 5 mil 414 participantes y 156 establecimientos que reciben "Earth Day Money" al ofrecer diversos productos y servicios. Aunque el día mundial de la tierra es el 22 de abril, la idea es que todos los días sean a favor del medio ambiente y por ellos se crea esta moneda para su uso cotidiano.

Pueden utilizarse pequeños cupones con valor de uno a uno con el Yen japonés, y desde 2005 existe también la cuenta electrónica a través del teléfono celular. ★

## EL PRD TAMBIÉN COMPRA VOTOS: ROSARIO ROBLES

**"Que Amlo no se venga a dar golpes de pecho"**

SDPNoticias, 5 jul 2012 (Resumen)

En entrevista para Radio Fórmula, Rosario Robles dijo que el tabasqueño no tiene calidad moral para acusar al PRI de comprar votos a favor de Peña Nieto en la elección presidencial, ya que en 2000 fue el propio López Obrador quien le pidió a ella repartir despensas para ganar la jefatura de gobierno capitalina. "Que AMLO no se venga a dar golpes de pecho, el PRD también compra los votos en el DF, pregunten en Iztapalapa". ★

## VENDE CARO SU AMOR

## CITAS INCITABLES

"Si quieres ser ave, vuela, si quieres ser gusano, arrástrate, pero no grites cuando te aplasten."

EMILIANO ZAPATA (según)

## ¿Sabía usted que…

- El máximo de casillas que se podían instalar eran 143,437, y en la base de datos del PREP hay 144,013.
- Según la base de datos del PREP, hay 1,829 casillas con más votos que votantes en la lista nominal.
- La casilla con más votos tiene 2211 y su lista nominal es de 670.


**MERCADO ALTERNATIVO**

**MERCADO ALTERNATIVO**

**MERCADO ALTERNATIVO**

# LAS NUECES

## CUIDAN EL CORAZÓN

**LAS** nueces destacan por su aceites vegetales poliinsaturados. Su riqueza en acido linoleico y alfalinoleico le confieren propiedades para prevenir el colesterol y enfermedades del sistema circulatorio que afectan al corazón y a las arterias. La utilización habitual de nueces en la alimentación permite reducir hasta en un 50% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o la angina de pecho.

Esta capacidad para fluidificar la sangre se atribuye a la transformación del acido alfalinoleico en prostglandinas, responsables de evitar la aterosclerosis. Comer unas 5 nueces unas cinco veces por semana, en vez de obtener grasas de fuentes animales, es una buena manera de cuidar el corazón. Hay que destacar la importancia de este tipo de aceites en la prevención o tratamiento de enfermedades como el **alzheimer**, la depresión o la esclerosis múltiple.

No obstante no debemos olvidar que las nueces proporcionan una cantidad muy elevada de **calorías** (casi 700 por cada 100 gr.) por lo que no podemos abusar de ellas en caso de obesidad. Las nueces, por su contenido en serotonina, contribuyen a evitar la sensación de hambre, por lo que ayudarán a prevenir la obesidad.

Las nueces constituyen una buena fuente de vitamina E, con propiedades **antioxidantes**.

La presencia de zinc en las nueces, junto con su vitamina B y polifenoles, ayudaran a mantener el buen estado de la **piel**, previniendo algunas anomalías como el eccema o evitando que esta se seque.

Las nueces contienen mucho calcio lo que las hace ideales para prevenir la **osteoporosis** y mantener los huesos en buen estado.

Por su bajo contenido en hidratos de carbono resultan adecuadas para la alimentación de los **diabéticos** ya que permiten estabilizar los niveles de glucosa en la sangre.

Por su Lecitina y vitamina B constituyen una buena manera de alimentar el **cerebro** y permitir que los estudiantes tengan buenos resultados en sus estudios. ★ http://www.botanical-online.com/nuecespropiedades.htm

## FE DE ERRATAS

De la edición, ***Kgosni 106:*** pedimos una disculpa por el descuido de no revisar las cuentas del artículo titulado **"$1951 millones a cada mexicano",** ya que 214 mil millones de pesos entre 110 millones de habitantes resulta en 1,951 pesos por persona, pero no "millones". Gracias a quienes nos hicieron esta observación. ★


*Kgosni* Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

***redhver@gmail.com*, Cel. 784-1182691**

**http://elvolador.4shared.com/**

*Kgosni* es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizaa.

**NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★**



**ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO**